

3月健康おうちごはんレビュー

3月開催日：7日（木）午前、19日（火）午前



さばの味噌煮 & さばセロリ餃子

さばの味噌煮

今回はなんと！さばを3枚におろすところからやりました！！
皆さんほとんどの方が初めてのようでした

たが、
とても上手に仕上がっていましたよ。
おろした後 骨を抜く下ごしらえが大変でしたが、このひと手間が
お料理の格をあげるんですよ～。
あとはさっとお湯をかけ、調味した味噌で7分煮るだけでOK！！
味噌煮がこんな簡単に美味しくできるとは！
さばくところからやったので、余計に美味しさが
増し増しになった気がしますう～～。
命を頂かって気持ちも強く感じました。

さばセロリ餃子

こちらは さば缶を使って、セロリとネギのみじん切を加えた
あんて包みました。あんには しっかり味がついていて、
セロリのシャキシャキ感もあり、 頂くときはお酢でさっぱり
と。
いくつでも食べられちゃう美味しさです！



ごぼうのスープ

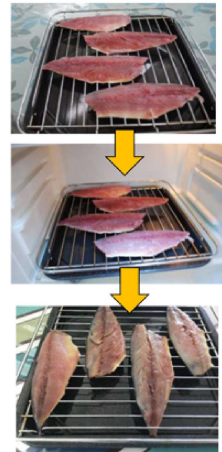
ごぼうのスープ

ごぼうと玉ねぎをじっくりと炒めます。
焦げないように、水を少しずつ加えながら

ウォーターソティーしていきます。
甘い香りがでるまで！忍耐強く(*_*)
あとはフープロでなめらかにして味を
整えできあがり。
形をとどめないごぼうの食べ方があるんだと
ビックリしました！
とろみもちょうど良く、スープにピッタリですね。
ごぼうは身体を温める力があるので
飲んでるそばから 身体がポカポカしてきました。



3枚におろした半身は来月のさばサンド用に
文化干しにしました。
なんと、冷蔵庫で1日で出来上がり！！



ラップかけずに冷蔵庫で丸一
日。良い照り具合になりました。

